

# 2 Mois

Cette fiche d'activités regroupe de l'information concernant le développement de votre enfant et des idées d'activités à faire avec votre enfant de 2 mois. \*



## À 2 MOIS, VOTRE ENFANT PEUT :

- Commencer à manifester des émotions comme la joie, la peur, etc.
- Se calmer seul à l'occasion en suçant son pouce ou sa suce
- Suivre avec ses yeux les objets situés à environ 30 cm de lui
- Lorsque vous placez un objet dans sa main, il peut le tenir brièvement, mais l'échappe malgré lui
- Sur le dos, il peut tourner la tête des deux côtés et la maintenir au milieu quelques instants
- Agiter les bras et les jambes
- Avoir tendance à frapper les objets, mais il ne les agrippe pas encore
- Sursauter involontairement (réflexe de Moro) lorsque vous le déposez sur le dos ou lorsqu'il fait des mouvements rapides, car il ne contrôle pas encore sa tête complètement

\*Rappelez-vous que chaque enfant évolue à son rythme!

## AU COURS DES PROCHAINES SEMAINES, VOTRE ENFANT COMMENCERA À :

- Se détendre en se serrant contre la personne qui le tient dans ses bras
- Tenter d'agripper intentionnellement des objets placés dans sa main
- Tenter de ramener ses bras vers le centre de son corps
- Associer des gens à certaines actions, par exemple vous associer à l'heure des repas
- Produire des pleurs différents en fonction de ses besoins
- Émettre des sons distinctifs comme « mmm » lorsqu'il est content
- Rester éveillé plus longtemps lorsque vous lui parlez
- S'exprimer davantage à l'aide de son visage, de son corps et de sa voix



## IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT



### MOTRICITÉ GLOBALE

- Soufflez sur son ventre : votre bébé appréciera la sensation et fera travailler ses muscles abdominaux
- Couchez votre bébé sur le côté et maintenez-le dans cette position à l'aide d'une serviette roulée dans son dos (en restant auprès de lui)
- Couchez votre bébé à plat ventre par terre, couchez-vous face à lui et dites son prénom, il tentera de lever sa tête
- Étendez-vous sur le dos et couchez votre bébé à plat ventre sur vous : il pourra regarder votre visage d'un autre point de vue et développer les muscles de son cou

### MOTRICITÉ FINE

- Incitez votre bébé à vous agripper le doigt tout en le regardant dans les yeux, en lui parlant ou en chantant
- Approchez votre visage de celui de votre bébé et incitez-le à vous toucher le nez
- Ouvrez la main de votre bébé et frottez-la sur différentes textures
- Placez vos pouces dans les paumes de votre bébé pour qu'il les agrippe, puis écartez doucement ses bras, pour les ramener ensemble et les croiser sur sa poitrine, en suivant le rythme d'une chanson



\*Adapté de Naître et grandir

## DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET LANGAGIER

- Parlez-lui doucement en utilisant différentes intonations
- Chantez-lui différentes chansons en le regardant dans les yeux.
- Jouez à imiter les sons qu'il fait
- Exagérez vos sourires et vos expressions faciales
- Lorsque vous lui donnez ses soins quotidiens, parlez-lui



## DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET ÉMOTIONNEL



- Parlez-lui au moment de le nourrir et de changer sa couche
- Faites-lui la conversation sur n'importe quel sujet, par exemple l'horaire de la journée, les photos accrochées au mur, etc.
- Répondez à ses pleurs et à ses bruits

### **GARDEZ EN TÊTE QU'UN BÉBÉ NE PLEURE JAMAIS POUR MANIPULER!**

Il n'est pas recommandé de laisser pleurer un bébé, même s'il n'est plus un nouveau-né. Son cerveau n'est pas encore assez développé pour lui permettre de manipuler ses parents ni de gérer ses émotions. Le laisser pleurer ne l'aide donc pas à apprendre quoi que ce soit.

### **→ CONSOLER VOTRE BÉBÉ CHAQUE FOIS QU'IL PLEURE NE RISQUE PAS DE LE GÂTER!**

Au contraire, il deviendra plus calme et moins inquiet. Lorsque vous répondez rapidement et calmement à ses pleurs, votre bébé se sent aimé et en sécurité. Votre façon de réagir influence ainsi les premiers liens d'amour et l'attachement qui vous uniront à votre bébé.

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



### BALADOS

- À la hauteur de nos tout-petits
- Grandir ensemble par Placote
- Ça va maman?
- Ouikid: apprivoiser l'enfance les doigts dans le nez

\*\*Disponibles gratuitement sur Spotify, YouTube Music, YouTube, Apple Balados, etc.

### RÉSEAUX SOCIAUX ET WEB

- Élise Gravel, autrice et illustratrice jeunesse
- Josiane Caron Santha, ergothérapeute
- Lorianne Lacerte, orthophoniste
- Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice
- Naître et grandir
- Nutritionniste en pédiatrie, nutritionniste
- Sarah Hamel, psychoéducatrice

### LIVRES

- Soyez l'expert de votre bébé, Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice.
- Le ti-pou d'Amérique, Sarah Hamel, psychoéducatrice (aussi disponible en version audio sur l'application OHdio de Radio-Canada).

### VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT?

N'hésitez pas à en faire part aux intervenants impliqués dans la vie de votre enfant.  
Vous pouvez aussi faire une demande au programme Agir tôt en consultant le 811, option 2.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord

Québec 